

التحرر

من مشكلة المقامرة

كتاب تدريبات المساعدة الذاتية

برنامـج دراسـات المقامـرة بجامعة كاليفورنيـا - لوس انجلوس

UCLA

مكتب مشكلة المقامرة

قسم برامج الكحول والمخدرات بكاليفورنيـا

التحرر من مشكلة المقامرة

تأليف:

Timothy W. Fong M.D.
Richard J. Rosenthal M.D.

إنتاج:

برنامح دراسات المقامرة بجامعة

9

مكتب كاليفورنيا لمشكلة المقامرة والقامرة المرضية
قسم برامج الكحول والمخدرات
ولاية كاليفورنيا

إصدار 1.1

مارس 2008

Arabic

جدول المحتويات

1	المقدمة
4	الفصل الأول: هل تعاني من مشكلة المقامرة؟
12	الفصل الثاني: ما الذي يجب فعله حال ذلك؟
18	الفصل الثالث: تغيير العادات القديمة
26	الفصل الرابع: تنمية عادات جديدة
30	الفصل الخامس: مراجعة التقدم الذي حققته
34	ملحق
36	مصادر إضافية

المقدمة

إن هذا الكتاب هو كتاب للمساعدة الذاتية يحتوي على تدريبات وهو مصمم لمساعدتك على فهم الآتي: (1) سلوكك فيما يتعلق بالمقامرة، (2) لماذا تقامر، و(3) كيف يمكن للمقامرة أن تكون قد أصبحت مشكلة في حياتك. المعلومات الواردة به ستزودك بطرق للمساعدة على إيقاف المقامرة أو الإقلاع منها.

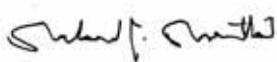
ينقسم كتاب التدريبات إلى خمسة فصول. يركز كل منها على جانب مختلف من المقامرة. وتنقسم الفصول كذلك إلى أقسام أو موضوعات تحتوي على عدة تمارين. إن هدف هذه التمارين أو التدريبات هو مساعدتك على التفكير بالتفصيل في أهمية وصلة كل موضوع بموقفك.

لتتحقق أقصى استفادة من هذا الكتاب، إستعرض المادة بالسرعة التي تناسبك. يمكنك قراءة كتاب التدريبات بنفسك أو بالاستعانة بشقيق.

إن هذا الكتاب ليس بديل للمساعدة المتخصصة أو لـGamblers Anonymous (المقامرون الجهولون)، إذا شعرت. بعد استكمال كتاب التدريبات، بأنك تود الحصول على مزيد من المساعدة، فقد وفرنا قائمة بمصادر العلاج في الملحق.

إن هذا الكتاب هو حالياً محل التقييم لتحديد فعاليته. وستكون النتائج متاحة قريباً على الموقع الإلكتروني لمكتب مشكلة المقامرة Office of Problem Gambling. الرجاء الإتصال بنا عن طريق الهاتف على رقم 310.825.4845 أو على البريد الإلكتروني على هذا العنوان: uclagamblingprogram@ucla.edu لإبلاغنا بأي تعليقات أو أسئلة تتعلق بكتاب التدريبات.

مع خالص التحية،



Richard J. Rosenthal M.D.

مدير مشارك
برنامج دراسات المقامرة بجامعة UCLA



Timothy W. Fong M.D.

مدير مشارك
برنامج دراسات المقامرة بجامعة UCLA
أستاذ مساعد Semel Institute
معهد سميبل لعلوم الأعصاب والسلوك البشري

نظرة عامة

ما هي المقامرة؟

المقامرة تعني الخطارة بشيء ذو قيمة (عادةً المال) على نشاط أو حدث نتيجته غير مؤكدة. يتم اتخاذ الخطارة على أمل الحصول على مكافأة فورية. قد يكون للمهارة دور ما قد يقلل وإن كان لا يلغى عدم اليقين.

الأشكال الشائعة للمقامرة اليوم تشمل ألعاب الكازينو، وآلات الفيديو بوكر وماكينات المقامرة "السلوت ماشين". والقامرة على الإنترن特، واليانصيب، وسباق الخيول، والراهنة على الألعاب الرياضية الجماعية مثل كرة القدم أو البيسبول. الأنواع الأخرى للمقامرة تتضمن الراهنة على المهارات الفردية والمضاربات العقارية والمضاربة في سوق الأسهم أو البورصة.

من هو الشخص الذي يعني من مشكلة المقامرة؟

الشخص الذي يعني من مشكلة المقامرة هو من يصرف الوقت والمال على المقامرة بطريقه تضره أو تضررها. الشخص الذي لديه مشكلة مقامرة حادة يطلق عليه مقامر قهري أو مرضى.

الأعراض الرئيسية لمشكلة المقامرة هي فقدان السيطرة على المقامرة، يمكن وصف فقدان السيطرة بالطرق الآتية:

1. تتصاعد حدة المقامرة، حيث يحتاج الشخص إلى إتخاذ المزيد من الخطوات للحفاظ على مستوى معين من الإثارة أو محاولة إسترجاع أمواله أو أموالها.

2. بعض الأشخاص لا يستطيعون التوقف عن المقامرة وهم في وضع جيد بعد تحقيق مكاسب، فإذا ربحوا مبلغًا من المال، يشعرون بأنه يمكنهم ربح المزيد من خلال الراهنة مرة أخرى. ولكن، في نهاية المطاف فإن الخط ينفذ ويستمر الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة في المقامرة حتى تنفذ كل أموالهم.

3. هناكأشخاص يقولون أنهم لن يقامروا مرة أخرى ثم يجدون أنفسهم يقامرون ثانيةً، مهما حاولوا الإمتناع عن المقامرة.

قد يعني شخص من مشكلة المقامرة أو يكون مقامر مرضى. ولكن لديه مشاكل مع نوع واحد فقط من المقامرة. فمثلاً، قد يشتري بعض الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة تذكرة يانصيب كل أسبوع ولا تكون لديهم أية مشاكل مع هذا النوع من المقامرة. ولكن يكون لديهم مشاكل كبيرة مع الراهنات الرياضية.

هناك أيضاً مقامرون يعبرون بنيوات أو حالات من الإفراط والشراب في المقامرة ثم لا يفكرون في المقامرة أو يشعرون بالدافع لممارستها ما بين هذه النوبات. قد يقومون بالراهنة على رياضة واحدة فقط ولا يبدون أي اهتمام بالمقامرة أثناة باقي العام، أو قد يذهبون إلى لاس فيجاس عدة مرات في العام ولا يكون لديهم أي دافع أو رغبة لذلك في الأوقات الأخرى. لذاً من الممكن لهؤلاء المقامرين التسبب في إحداث المشاكل في حياتهم بسبب الخسائر الكبيرة الناجمة عن الراهنة والتي تحدث بسبب المقامرة خلال بضعة أيام قليلة.

ما هي بعض علامات مشكلة المقامرة؟

العلامات الشائعة لمشكلة المقامرة تتضمن:

- المقامرة لفترة أطول مما كنت تنوين
- الراهنة بأكثر من إمكانياتك ثم "مطاردة" خسائرك
- الكذب على الأسرة أو الآخرين عن مقدار وحجم مقامرك
- التغيب عن العمل أو الإلتزامات العائلية بسبب المقامرة
- عدم الانتباه للجوانب الأخرى لحياتك بسبب الوقت الذي تصرفه في التفكير في المقامرة

مع تصاعد مشاكل المقامرة، فإن مشاعر الخزي والذنب والإكتئاب قد تزداد.

ما هو الفرق بين شخص يعاني من مشكلة المقامرة وبين مقامر إجتماعي أو مقامر محترف؟

المقامرون الاجتماعيون يقامرون من أجل التسلية والترفية ويقومون بذلك عادةً مع أصدقائهم، هم لا يخاطرون بأكثر ما يكرهون بقدورهم خساراته، إنهم يقبلون الخسارة على أنها "جزء من اللعبة" ولا "يطاردون" خسائرهم أو يسعون لتعويضها بأي شكل، إن مقامرتهم لا تؤثر على عملهم أو حياتهم الأسرية.

المقامرون المحترفون يقامرون بالراهنة من أجل ربح المال، وليس من أجل الإثارة أو لتجنب مشاكلهم أو الهروب منها. هم يظهرون ضبط هائل للنفس ولا يتذمرون مخاطر غير ضرورية، وهم عادةً يتوقفون عندما يتحققون مكاسب جيدة، العديد من الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة يزعمون بأنهم مقامرون محترفين، ولكن الواقع هو أن المقامرين المحترفين ليست لديهم مشاكل ناجمة عن المقامرة، في نهاية الشهر أو العام، يكونون دائمًا في وضع جيد وقد حققوا أرباح بينما يتذمرون من يعانون من مشكلة المقامرة خسائر في كل الأحيان تقريبًا، مع ذلك فإن العديد من "المقامرين المحترفين" يتحولون إلى أشخاص يعانون من مشكلة المقامرة مع مرور الوقت.

ما هو عدد الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة في الولايات المتحدة الأمريكية؟

تشير الأبحاث إلى أن 4 إلى 5 في المائة من الشعب الأمريكي يعانون من مشكلة المقامرة، وأن حوالي 1 في المائة من الأميركيين يعانون من مشكلة مقامرة حادة (مقامرون مرضيون)، ما بين هؤلاء الذين يقامرون بصفة منتظمة فإن النسب أعلى من ذلك.

أشار مسح تم في عام 2005 إلى أنه ما يقرب من 4 في المائة من الأشخاص الذين يعيشون في ولاية كاليفورنيا يمكن تصنيفهم على أنهم يعانون من مشكلة المقامرة أو أنهم مقامرون مرضيون، ويعني هذا أن ما يقرب من 1 مليون من ساكني كاليفورنيا سيعانون من مشكلة المقامرة في حياتهم.

الفصل الأول

هل تعاني من مشكلة المقامرة؟

١. ما هي أنواع المقامرة التي تقوم بها؟

اذكر أهم ثلاثة أنواع من المقامرة المفضلة لديك:
(قم بترتيبهم بحسب الأفضلية)



الأكثر تفضيلاً:

الثاني:

الثالث:

ما الذي يعجبك في هذه الأنواع الثلاثة للمقامرة؟

٢. هل تعاني من مشكلة المقامرة؟

هذا الاستبيان، المقتبس من South Oaks Foundation Gambling Screen، يتم استخدامه لتقدير الأشخاص لمعرفة إذا ما كانوا يعانون من مشكلة المقامرة. يمكنك استخدامه ليساعدك على تحديد إذا ما كنت تعاني من مشكلة المقامرة. الأقسام الأخرى لهذا الكتاب سوف تساعدك في التعرف على المخاوف والشواغل المحددة التي تقلقك.

الرجاء الإجابة بـ "نعم" أو "لا" على الأسئلة التالية:

نعم / لا	
	عندما تشارك في أنشطة المقامرة، هل تعود ثانيةً في يوم آخر لاستعادة المال الذي خسرته؟
	هل سبق لك أن زعمت بأنك تربح المال من أنشطة المقامرة بينما تكون في الحقيقة قد خسرته؟
	هل تصرف مقدار من الوقت أو من المال في المقامرة أكثر مما تنتوي؟
	هل سبق أن إنتقد الناس مقامرك؟
	هل سبق لك أن شعرت بالذنب بخصوص الطريقة التي تقامر بها أو بسبب ما يحدث عندما تقامر؟

نعم / لا	<p>هل سبق أن شعرت بأنك تود أن تتوقف عن المقامرة ولكن لم تعتقد أنك ستتمكن بالفعل من التوقف؟</p> <p>هل سبق أن قمت بخافع قصاصات المراهنة أو المال الخاص بالمقامرة على تذاكر البانصيب أو أي علامات أخرى للمقامرة عن زوجك/زوجتك أو شريكك/شريكتك أو أطفالك أو أي أشخاص مهمين في حياتك؟</p> <p>هل سبق أن خاذلت مع الأشخاص الذين تعيش معهم بشأن طريقة تعاملك مع المال؟ إذا كانت الإيجابية نعم، هل كان هذا الجدل يتركز حول مقامرتك؟</p> <p>هل حدث أن تأخرت أو تغيبت عن العمل أو الدراسة بسبب المقامرة؟</p> <p>هل سبق أن إقترضت من شخص ولم ترد المال بسبب مقامرتك؟</p> <p>هل سبق أن إقترضت من المال الخاص بالمنزل لتمويل المقامرة؟</p> <p>هل سبق أن إقترضت المال من زوجك/زوجتك أو شريكك/شريكتك لتمويل المقامرة؟</p> <p>هل سبق أن إقترضت من أقارب أو أنسباء آخرين لتمويل المقامرة؟</p> <p>هل حصلت على قروض من بنوك أو شركات القروض أو الإئادات الإنتمانية بغرض المقامرة أو لدفع ديون المقامرة؟</p> <p>هل سبق أن قمت بإجراء سحب نقدي على البطاقات الإنتمانية مثل MasterCard أو Visa للحصول على المال لاستخدامه في المقامرة أو في دفع ديون المقامرة؟ (لايشمل بطاقات الصرف الآلي ATM)</p> <p>هل سبق أن حصلت على قروض من "حيتان القروض" للمقامرة أو لدفع ديون المقامرة؟</p> <p>هل سبق أن قمت بصرف الأسهم أو السندات أو أي أوراق مالية أخرى لتمويل المقامرة؟</p> <p>هل قمت ببيع ممتلكات شخصية أو عائلية للمقامرة أو لدفع ديون المقامرة؟</p> <p>هل سبق أن إقترضت مال من حسابك المصرفي عن طريق كتابة شيكات بدون رصيد للحصول على مال للمقامرة أو لدفع ديون المقامرة؟</p> <p>هل تشعر أنه كان لديك مشكلة في أي وقت مضى فيما يخص المراهنة بالمال أو المقامرة؟</p>
----------	---

لحساب نتیجتك أو مجموع درجاتك: حسب نقطة واحدة لكل إجابة "نعم".
صفر ≠ لا مشكلة 1 - 4 = مشكلة خفيفة إلى معتدلة 5 - 20 = مشكلة حادة

مجموع درجاتی ہو:

مقتبس من South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation
Sheila Blume & Henry Lesieur

3. نتائج المقامرة

لكي تفهم كيف تؤثر المقامرة على حياتك، خذ دقيقة من الوقت للتفكير في الكيفية التي يؤثر بها سلووكك فيما يخص المقامرة على حياتك بطرق إيجابية وسلبية. فكر في نتائج المقامرة وصف الكيفية التي أثرت بها المقامرة عليك عن طريق ملء الفراغات أسفل كل عنوان.

المقامرة قد أثرت على حياتي بالطرق الآتية:

الصحة الجسدية

سلبي

إيجابي

الصحة العاطفية أو الوجدانية

سلبي

إيجابي

العمل

سلبي

إيجابي

الناحية المالية

سلبي

إيجابي

الناحية الاجتماعية

سلبي

إيجابي

النهاية القانونية

إيجابي

سلبي

الحياة الأسرية

إيجابي

سلبي

٤. ما الذي يحدث لي عندما أقامر؟

الأشخاص الذين يقامرون بصفة منتظمة قد يصبحون منفصلين عن مشاعرهم أو عن أنفسهم، قد تكون ردود فعلهم إنفعالية أو بحسب ما اعتادوا دون أن ينتبهوا للظروف التي تسبّب مقامرتهم أو تؤثر فيها.

عد بفكرك للوراء للثلاث مرات الأخيرة التي قمت فيها بالمقامرة وقم بملء الجدول التالي.
تم توفير مثال لمساعدتك على البدء بالجدول.

أين/الموقف	مشاعرك قبل	الأفكار قبل وأثناء	مبلغ المال
توقفت عند كازينو أثناء بحثي عن عمل في وسط المدينة.	محبّط، أشعر بالفشل، أشعر بالإفلات.	لو ربحت مبالغًا كبيرة فلن أحتاج لعمل. هذا سيحل مشاكل.	60\$ [خمسة]
.1			
.2			

			.3
			.4

واجب منزلي

قم بعمل نسخ فارغة من هذا الجدول وإستخدمها لمتابعة مقامرتك.

قم بمراجعة كل أسبوع، مع إعطاء اهتمام خاص للأفكار والمشاعر التي تسبّب إحساسك برغبة شديدة في المقامرة، وسواء كنت تربح أو تخسر، وما هي مشاعرك بعد ذلك.
النسخ الفارغة لهذا الجدول متاحة في الملحق.

5. تحديد الأسباب التي تدفعك للمقامرة

ضع علامة على المربع الذي ينطبق عليك بأكثر دقة بالنسبة لكل سبب من أسباب المقامرة.

إطلاقاً	أحياناً	دائماً	سبب المقامرة
			للشعور بالإثارة
			لربح المال سريعاً
			لأشعر بأنني شخص متميز فوق العادي
			لأكون إجتماعياً بشكل أكبر لأنني كنت أشعر بالخجل
			لعدم التفكير في المشاكل
			للشعور بأنني أكثر قوة
			لتخيير مشاعري
			لتجنب الناس
			لعدم الشعور بالملل
			للتخلص من مشاعر الإكتئاب أو الوحيدة التي تراودني
			للشعور بالملونة أو للتسلية
			من باب التعود

بعد استكمال القائمة. عد لبداية الفصل حيث ذكرت أشكال المقامرة المفضلة لديك وحيث وصفت ما الذي يعجبك في كل منها. هل تود تغيير أو إضافة أي شيء لإجابتك الأصلية؟

6. المكافآت والخسائر

إن الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة عادة ما يتذكرون مكافآتهم، مما يعطيهم شعور جيد. لكنهم أيضاً ينسون، أو يقللون من خسائرهم أو يختلفون الأعداد لها.

هل إحتفظت بسجلات دقيقة لمكافآتك وخسائرك؟ بعض المقامرين يقومون بذلك في البداية. ولكنهم يتوقفون حين تبدأ خسائرهم في التراكم.

استخدم الشكل في الصفحة التالية لعمل تقويم للشهر الماضي يحوي مرات المقامرة التي قمت بها. ونتيجة كل مرة، ومجموع المبالغ التي ربحتها أو خسرتها.

حاول أن تذكر مبلغ المال الذي كان لديك في بداية الشهر وأي محاولات قمت بها للإفراط أو للحصول على مبالغ إضافية بطرق أخرى.

فكّر في هذه الأسئلة:

1. هل يمثل هذا الشهر الماضي الوضع الطبيعي أو العادي بالنسبة لك؟ كيف يمكن مقارنته بنفس الشهر منذ عام مضى؟ أو بشهر عادي في وقت سابق في تاريخك كمقامر؟
2. على مدار تاريخك في المقامرة، ما هو تقديرك لمقدار المال الذي ربحته أو خسرته؟
3. لتخيل ما كلفته المقامرة من الناحية المالية. هل حدثت معظم خسائرك في الآونة الأخيرة؟ إلى أي مدى أنت دقيق في تقديرك للمبالغ المالية التي خسرتها؟

الشهر الماضي

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	الأحد

7. المديونية

معظم المقامرين الذين يعانون من مشكلة المقامرة والمقامرين المرضيين لديهم ديون مرتبطة بالمقامرة وبتأخرهن في الوفاء بالتزاماتهم المالية.

قم بعمل قائمة لكل الديون المستحقة عليك، بما في ذلك أرصدة البطاقات الإئتمانية، والأموال التي افترضتها من العائلة والأصدقاء، والمدفوعات المتأخرة، والشيكات التي كتبتها بدون أرصدة، والأموال المستحقة عليك للكازينوهات.

قائمة بكل الدائنين وبالبالغ المستحقة عليك

الدائن	المبلغ المستحق عليك

الفصل الثاني

ما الذي يجب فعله حال ذلك؟

١. التكاليف والفوائد



قبل أن تقوم بتغيير سلوكك، من المهم أن تفكّر في النتائج الإيجابية والسلبية لقرارك. لقد تسبّبت المقامرة في حدوث مشاكل، ولكنها لها أيضاً فوائد. الفرصة متاحة لك هنا لكي تقارن بشكل مباشر بين الجانبين.

أكتب الفوائد والتكاليف لمقامرتك. ثم أكتب الفوائد والتكاليف لعدم المقامرة. تم توفير بعض الأمثلة لمساعدتك للبدء في ذلك. (ملاحظة: إن العودة إلى ما كتبته في الفصل الأول قد تكون مفيدة).

فوائد عدم المقامرة (أمثلة)	فوائد المقامرة (أمثلة)
<ul style="list-style-type: none">• سأوفر المال• سيكون لدى مزيد من الوقت لأصرفه في أشياء أخرى• شعوري بالضغط والتوتر سيكون أقل	<ul style="list-style-type: none">• أحب الشعور بالإثارة بعد تحقيق مكسب كبير• يمكنني ربح المال بسرعة• أقضي وقت ممتع عندما أقامر• المقامرة تساعدني على الهروب من المشاكل الأخرى أو على نسيان متابعي
أضف أدساتك الشخصية...	أضف أدساتك الشخصية...

تكليف عدم المقامرة	تكليف المقامرة
(أمثلة)	(أمثلة)
<ul style="list-style-type: none"> • سأشعر بالملل • قد تفوتني فرصة تحقيق مكسب كبير • سأضطر لمواجهة الواقع 	<ul style="list-style-type: none"> • لدى ديون كثيرة • لا أستطيع السيطرة على مقامرتي • أنا مكتئب ومنزعج
أضف أدسِبابك الشخصية...	أضف أدسِبابك الشخصية...

بعد أن تنتهي من هذا الواجب، قم بترقيم أدسِباتك من حيث أهميتها.

كيف يمكن المضاهاة بين التكاليف والفوائد؟ هل يعتبر الإستمرار في المقامرة أكثر منطقية أو أقل منطقية في الوقت الحالي؟

٢. تحديد هدفك بالنسبة للمقامرة

قبل أن تبدأ بتغيير مقامرتك، من المهم أن تقرر ما هو هدفك.

• هل تزيد التوقف تماماً عن المقامرة؟

• أو هل تزيد فقط تخفيض مقدار الوقت والمال الذي تصرفه في المقامرة؟

عندما تتخذ القرار بإجراء تغيير، فإنه يمكنك الإختيار ما بين ثلاثة خيارات:

١. الامتناع (لامقامرة على الإطلاق)

يجد العديد من الأشخاص بأن عدم الإشتراك في أي شكل من أشكال المقامرة هو الخيار الأكثر أماناً بالنسبة لهم.

١١. الإقلاع عن نوع معين (أو أنواع) من المقامرة

بعض الأشخاص يقلعون عن أنواع معينة من المقامرة التي قد سببت مشكلة بالنسبة لهم، ولكنهم يستمرون في الأنواع الأخرى. فمثلاً يقلعون عن اللعب على ماكينات المقامرة "سلوت ماشين". ولكنهم يستمرون في لعب البانصيب.

إن هذا الإختيار يتطلب مجهود وعمل مستمر. يجب عليك أن تراقب نفسك دائماً لترى إذا ما كانت هناك مشكلة قد بدأت في الظهور مع نوع آخر للمقامرة. قد يكون هذا الإختيار أصعب من الإقلاع الكامل. لأن المشاكل كثيراً ما تنموا ببطء قبل أن ندرك ونعرف أنها حقاً مشاكلاً.

إذا كان هذا هو إختيارك، فقم بتحديد أنواع المقامرة التي ستستمتع عنها والأنواع التي يمكنك الإستمرار فيها.

١٢. الإقلال من المقامرة

العديد من الأشخاص يحاولون تخفيض ولكن عدم إيقاف، المقامرة. إن هذا عادةً هو الإختيار الأصعب لهؤلاء الأشخاص لأنهم قد عانوا من مشاكل في السيطرة على مقامرتهم في الماضي. كذلك، فإن هذا التوجه قد لا يحوز على تأييد الأصدقاء أو العائلة.

نحن نوصي بشدة أن تخلو الامتناع نهائياً عن المقامرة لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع قبل قيامك باتخاذ قرار نهائي.

أثناء هذه الفترة من الامتناع عن المقامرة، ستكتشف طريقتك في التعامل بمفردك مع الدوافع أو الرغبات أو الإغراءات للمقامرة.

إذا قررت الإقلال من المقامرة، فمن المهم أن تضع في الإعتبار المبادئ الإرشادية التالية:

• وضع ميزانية خدد فيها المبلغ الذي ستقوم بإنفاقه في جلسة واحدة وفي أسبوع واحد.

- قم بوضع طرق لتجنب "مطاردة خسائرك" (أي محاولة إستعادة المال الذي خسرته).
- قم بوضع حد للوقت الذي يستصرفه في المقامرة.
- إحتفظ بمذكرات يومية لتسجيل مقامرك (استخدم كراس لتسجيل مقدار الوقت الذي تقضيه في المقامرة، عدد المرات، المكاسب والخسائر، الخ).
- إذا جاوزت حدود المقامرة التي وضعتها لنفسك، سواء من حيث عدد المرات أو المبالغ، و كنت لا زلت تعاني من مشاكل، فيجب عليك التوقف عن المقامرة نهائياً.

٣. إلتزام بهدفك

اختر واحد من الخيارات التالية كهدف لك، ضع دائرة حوله وقم بتوقيع إسمك.

إن هذا سيكون بمثابة عقد شخصي بينك وبين نفسك سيساعدك على أن تظل ملتزماً بهدفك.

١. الامتناع نهائياً عن المقامرة

٢. الإقلاع عن نوع محدد (أو أنواع من المقامرة)

أنواع المقامرة المسموح بها

أنواع المقامرة غير المسموح بها

٣. الإقلال من المقامرة

عدد الأيام في الأسبوع التي يمكنني فيها المقامرة:

أقصى قدر من الوقت في الجلسة الواحدة:

أقصى قدر من المال في الجلسة الواحدة:

أقصى قدر من المال في أسبوع:

التاريخ: _____ التوقيع: _____

٤. إستراتيجيات للحد من المقامرة

ميزانية للمقامرة

أشارت البحوث إلى أنه إذا أنفق شخص أكثر من 2 في المائة من دخله أو دخلها السنوي في المقامرة، فإن هذا قد يكون علامة على وجود مشكلة المقامرة.

إذا كنت قد إخترت الإفلال من المقامرة أو أن تقصير مقامرك على نوع محدد، فالرجاء القيام بالخطابات التالية:

A. دخلك السنوي الإجمالي (تقديرية):

B. 2 في المائة من دخلك السنوي الإجمالي:

(ضرب دخلك السنوي الإجمالي في 0.02). هذه هي الميزانية التقديرية لمقامرك في السنة الواحدة.)

C. الميزانية التقديرية للمقامرة في الشهر الواحد:

(اقسم إجمالي السطر B على 12)

D. المبلغ الفعلي من المال الذي تم إنفاقه على المقامرة في العام الماضي:

الحد من وسائل وإمكانية ممارسة المقامرة

هذه هي الخطوات التي قام باتخاذها المقامرون لساعدتهم في إستعادة السيطرة على مقامرتهم، الرجاء وضع علامة أمام الخطوات التي حاولت القيام بها وعلامة أخرى أمام تلك التي قد تفك في القيام بها الآن:

إقصاء الذات (منع نفسك من الذهاب للكازينو) _____

قطع وسائل المواصلات _____

الإنتحال (نقل مكان السكن) بعيدا عن الكازينو _____

التخلص من وسيلة الدخول إلى شبكة الإنترن特 _____

إزالة إسمك من قوائم التسويق الخاصة بالказينو _____

قضاء وقت أقل مع الأصدقاء أو الزملاء الذين يقامرون _____

استراتيجيات أخرى لم يتم ذكرها: _____

الحد من وجود مبالغ مالية في حوزتك

يجد الكثيرون انه عندما تكون هناك نقود في جيوبهم فانهم يكونون أكثر عرضة للقيام بالقامرة. ويقول الذين يجروا في التوقف عن المقامرة أن إحكام السيطرة على النقود السائلة الخاصة بهم هو أمر حاسم.

ضع علامة أمام الإستراتيجيات التي قد تفكّر في القيام بها:

_____ إلغاء بطاقاتك الإنثتمانية أو إعطائها لأحد أفراد الأسرة لحفظها.

_____ إلغاء بطاقة المصرفية أو تقيد الحصول على المال من خلال الصرف الآلي.

_____ خذ فقط مبلغ النقود اللازم لمصروفات اليوم.

_____ إحرص على أن يتم إيداع الشبكات تلقائياً في حسابك بالبنك.

_____ اطلب من زوجتك /زوجك أو شريكك /شريكك تحصيل راتبك.

_____ ضع حد لـمبلغ المال الذي يمكنك سحبه خلال أسبوع (عن طريق القيام بترتيبات لذلك مع البنك).

_____ أطلب من الأسرة والأصدقاء عدم إقراضك المال.

_____ أطلب من شخص آخر تسديد الفواتير الخاصة بك.

_____ إحفظ بسجل لكل الأموال التي تم إنفاقها والتي تم الحصول عليها (عمل ميزانية).

_____ رتب مع شخص آخر أن يشاركت التوقيع على كل الشبكات التي تكتبها.

الفصل الثالث

تغيير العادات القديمة

١. التعرف على المحرضات التي تدفعك للمقامرة

المحرضات هي أمور تؤدي إلى حدوث رغبة شديدة في المقامرة، يوجد أساساً نوعان من المحرضات:

- داخلية (أفكار أو مشاعر)
- خارجية (مواقف)

المحرض الداخلي من الأرجح أن يكون قد تسبب فيه أحد الأمور الآتية:

- مشاعر عدم التأكيد أو الإحساس بالعجز
- مشاعر الذنب أو الخزي
- مشاعر سلبية قوية مثل الإكتئاب أو الغضب أو القلق
- مطالب شخصية وتوقعات من ذاتك.

يمكن أن تكون المقامرة طريقة لتجنب أو الهروب من مثل هذه المشاعر المزعجة أو المؤلمة.

هل يمكن التفكير في موقف قد حرك لديك مثل هذه المشاعر في الأونه الأخيرة وأدى إلى دافع أو رغبة في المقامرة؟
الرجاء وصف هذا الموقف في المساحة المخصصة لذلك أدناه:

المحرضات الخارجية هي أشياء أو كلمات أو صور تذكرك بخبرات سابقة للمقامرة، الأمثلة قد تشمل لوحة إعلان عن لاس فيجاس، أو لعبة بوكر مذاعة على التلفاز، أو مخرج الطريق السريع الذي يؤدي إلى حلبة السباق. قد تشمل المحضرات الخارجية أيضاً مواقف مرتبطة بالمقامرة، فمثلاً قد تقوم إمرأة بالمقامرة بشكل إعتيادي عندما تكون إبنتهما في درس للرقص أو عندما يكون زوجها خارج المدينة.

هل يمكن التفكير في شيء قد اختبرته أو رأيته أو سمعته مؤخراً وأثار لديك رغبة قوية في المقامرة؟

أي من نوعي المخضات هو الذي يقودك إلى المقامرة؟
كيف تعاملت مع هذا الأمر؟

2. التعامل مع الرغبات الملحّة

إن وجود تشوق شديد أو رغبات ملحّة هو أمر شائع للغاية. خاصةً حينما تُحاول التوقف عن المقامرة. الرغبات الملحّة هي رد الفعل الجسدي أو الإستجابة التي تحدث لديك والتي تؤدي إلى دافع قوي للمقامرة.

في كل مرة تتمكن فيها من المقاومة، فإنك تحقق شيء، وتصبح الرغبات الملحّة التي تنتابك أكثر ضعفًا من حيث الحدة والتكرار مع مرور الوقت. إن مجرد إحساسك بتناهيف ورغبة ملحّة في المقامرة لا يعني أنه عليك أن تتجاوب مع هذا الإحساس. هناك عدة أساليب يمكنها مساعدتك على التعامل مع الرغبات الملحّة.

#1 التمييز الأسلوب

هذا الأسلوب يتضمن الإدراك والإعتراف بأنك تختبر محضر على المقامرة. هذه هي الخطوة الأولى للتعامل مع الرغبات الملحّة التي تنتابك.

يختبر الأشخاص الرغبات الملحّة بطريق وأشكال مختلفة. قد تكون الرغبة الملحّة عبارة عن فكرة تطرأ لك بالمقامرة؛ أو صورة مرئية ترى فيها نفسك وأنت تقامر؛ أو إختبار مكون من الأصوات والروائح المرتبطة بالمقامرة.

قد تكون الرغبة الملحّة أيضاً مصحوبة بأعراض جسدية مثل النبض السريع. أو تصبب العرق على راحتي اليد. أو شعور بالغثيان وعدم إرتياح في المعدة. قد تشعر أيضًا بفورة نشاط مثل التي تختبرها قبل المقامرة.

صف كيف تنتابك رغبات ملحّة تُخْذِلُكَ على المقامرة:

الأسلوب #2 الإستبدال الإيجابي

هذا الأسلوب يعني إستبدال صورة ذهنية بأخرى، فمثلاً بدلاً من تصور نفسك وأنت تقامر، ترى نفسك تقوم بالصيد أو تلعب الجولف، أو تقوم فعلياً بإستبدال المقامرة بنشاط صحي – بدلاً من الذهاب للمقامرة، تذهب للصيد أو لعب الجولف.

بماذا يمكنك إستبدال المقامرة حين تشعر برغبة قوية في المقامرة؟

الأسلوب #3 تخيل السيناريو

إذا كنت ترى نفسك جالساً على مائدة لأوراق اللعب، فمثلاً تخيل ما الذي سيحدث، في مخيلتك الأصلية، فإنك بالطبع تربح، لكن ما الذي يحدث في الواقع؟ إنك تستمر في اللعب إلى أن تخسر كل شيء، ثم ماذا؟ أنت في الخارج في ساحة إنتظار السيارات وتشعر بالإشمئزاز والغضب وبالذنب.

ثم يكون عليك أن تقود سيارتك للعودة إلى المنزل، فما هو شعورك؟ ماذا يحدث عندما تعود للمنزل وتري وجه زوجتك/زوجك، ويعرف هو أو هي أنك كنت تقامر؟

#4 التكيف السلبي الفوري

هذا أسلوب مشابه حيث تفكّر في أسوأ جريمة لديك مرتبطة بالقامرة. إن المثال السابق قد ذكر عدّة إحتمالات: التجربة في ساحة الانتظار، الشعور بالرغبة في الانتحار أثناء قيادة السيارة في طريق العودة للمنزل، رؤية وجه زوجتك أو زوجك.

الآن، قم بربط هذه الذكري، أو هذه الصورة، بالدافع القوي للقامرة. بحيث يصبح الإثنان مرتبطين في ذهنك – ففي كل مرة تفكّر فيها في القمار، فإن ما يأتي تلقائياً إلى ذهنك ليس فيما بعد مقدار المال الذي ستكتسبه أو الوقت الممتع الذي ستقضيه ولكن ما يأتي إلى ذهنك هو أسوأ جريمة.

ما هي "أسوأ خارب" القمار التي يكملك تذكرها؟

الآن، تذكر القيام بربط هذه الأفكار والمشاعر بالنتائج السيئة التي كتبت عنها في الأسلوب 3 #. في كل مرة تفكّر فيها في المقامرة، فكر في هذه النتائج السيئة قبل أن تقرر إذا ما كنت سوف تقامر أم لا.

قم بتأجيل المقامرة

#5 الأسلوب

إخبر نفسك بأنك لن تفعل شيئاً بخصوص الدافع القوي الذي تشعر به للمقامرة في خلال الساعة القادمة أو العشرة دقائق، أو الدقيقة الواحدة، وانتظر حتى يمر الوقت. قسمه إلى أصغر مقدار زمني بحسب احتياجك. وقم بتأجيل إتخاذ أي فعل.

ما هي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتأجيل المقامرة؟

المساندة

#6 الأسلوب

من المفيد أيضاً أن تقوم بالاتصال بشخص ما، وبصفة خاصة بشخص قد يحتاج بمشاكل مماثلة. إن الكثير من المقامرين المتعافين يلجأون لعتقداتهم الدينية أو الروحية لمساعدة هم في التعامل مع الرغبات الملحّة. المهم هو التعامل مع الرغبات الملحّة والدوافع التي تراودك بطريقة فعالة. قم بتجربة كل من هذه الأدوات والأساليب.



حاول التحدث مع صديق أو فرد من أفراد الأسرة حينما يراودك الدافع للذهاب للمقامرة، المكان الآخر الذي يمكنك فيه الحصول على مزيد من المساندة في التعامل مع الرغبات الملحّة هو المقامرون المجهولون. إذهب إلى إجتماع وسائل الأعضاء الآخرين عن الكيفية التي تعاملوا بها مع الرغبات الملحّة.

3. التعامل مع الأفكار المشوهة والمزيفة عن المقامرة

ما بين الحدث المخرب على المقامرة، والدافع أو الرغبات الملحّة في المقامرة، وفعل المقامرة، فإن المقامرين قد يخاطبون أنفسهم بعبارات مزيفة غير حقيقة لتبرير قرارهم بالمقامرة.

هناك أمثلة لبعض هذه الأفكار المشوهة عن المقامرة مذكورة أدناه. ضع علامة أمام كل الأمثلة التي استخدمتها لتبرر مقامرك.

أنا أستحق أن أقوم بالمقامرة.		سأُلعب لقليل من الوقت فقط.	
قد أربح بالفعل في هذه المرة. وكيف سيتمكنني أن أربح إذا لم ألعب؟		إن رهان واحد لن يؤذيني.	
المقامرة هي خاتمة السبطة، لقد تعرضت فقط للكثير من الحظ السيئ في الأونة الأخيرة.		المقامرة طريقة سهلة لربح المال.	
المقامرة ستكون الخل لمشاكلتي.		أنا ذكي ولدي نظام يتيح لي التغلب على الصعاب.	
المقامرة جعلتني أشعر بأني أفضل حالاً.		سأقوم بالتسديد.	
يمكنني استعادة ما خسرته.		في يوم ما سأحرز مكسب كبير فعلاً.	
أنا أذكي من المقامرين الآخرين.		لا يمكن أن أخسر في عيد ميلادي.	
أخرى:		أخرى:	

4. "المطاردة"

المطاردة تعني التخلّي عن إستراتيجيتك في المقامرة، و/أو زيادة حجم دينوك في محاولة لاستعادة ما خسرته. المقامرون يعودون في يوم آخر أو ربما يستمرون في العودة، في محاولة لتعويض خسائرهم.

بالرغم من أنه يتم إبداء أسباب عملية (تبريرات منطقية). إلا أن هذا السلوك عادة ما يكون غير منطقي. إن المطاردة ينبع عنها تكبّد خسائر أكبر، حيث يُفرق المقامر نفسه أو نفسها بشكل أعمق.

هناك ثلاثة أنماط أو تعليلات شائعة للمطاردة. انظر إذا كان أي منها ينطبق عليك.

1) بعض المقامرين تنافسون للغاية. هم يأخذون الخسارة بشكل شخصي وهي أمر غير مقبول أو مسموح به بالنسبة لهم، في الواقع فإنها أمر لا يمكن تصوره. فالكاربون قد حصل على "أموالهم". ويجب عليهم أن يستردّونها.

2) بعض المقامرين يستميتون من أجل تعويض المال الذي خسروه قبل أن يتم اكتشاف ما فعلوه. إنهم يتوقعون تماماً أن تقوم زوجهم/زوجهم بتركهم وأن تندّر لهم العائلة ما أن يتم إكتشاف سرهـم الخزي.

3) البعض يقامرون بمزيد من البأس والتهور من باب الإحساس بالذنب. إنهم يعتقدون أنه لو أمكنهم استعادة ما خسروه، فإن ذلك لن يؤدي فقط إلى محو الدين، ولكن كما لو كانت المقامرة التي قاموا بها لم تحدث من الأصل.

هل سبق أن كانت مطاردة الحسائر جزء من مشكلة المقامرة التي تعاني منها؟ هل ترى أنها تساهم في فقدانك السيطرة؟ هل وصفك لذاته وسلوكيك بالبأس والإستفصال عندما تطارد خسائرك يعتبر وصفاً دقّياً؟ هل تنطبق عليك أي من التعليلات الثلاثة للمطاردة؟

5. المال هو المشكلـة. المال هو الخلـل

كثيراً ما يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من مشكلة المقامرة أفكار ثابتة عن المال. الفكرة الأولى هي أن المال هو الخل لكل مشاكلـكـ. الفكرة الثانية هي أن المقامرة هي طريقة الحصول على المال.

المال هو الخل جمـيع مشاكلـ المرء.

قد يبدو هذا صحيحاً، خاصةً إذا ما كان عليك مدفوعات متأخرة، وكان الدائنوـن يتصلون بكـ. أو كان عليك دينون مرتبطة بالمقـامـرةـ.

المقامـرةـ هي طـريـقةـ الحصولـ علىـ المالـ.

ألم تفوق المرات التي خسرت فيها تلك التي ربحت فيها؟ وألم تكن المقامـرةـ هي السبـبـ في مدـيـونـيـتكـ وهـيـ التـيـ تسبـبـتـ فيـ مشـاكـلـ الـمالـيـةـ الـحـالـيـةـ؟ـ لوـ كانـ فيـ اـسـتـطـاعـتـكـ المـقاـمـرـةـ بشـكـلـ منـضـبـطـ.ـ وـعـدـمـ إـتـحـاذـ مـخـاطـرـ غـيرـ ضـرـوريـةـ.ـ وـالتـوقـفـ وـأـنـتـ فيـ وـضـعـ جـيـدـ.ـ لـوـ كانـ ذـلـكـ فـعـلـاـ فيـ مـقـدـورـكـ أـمـاـ كـنـتـ سـتـفـعـلـ ذـلـكـ مـنـذـ الـبـداـيـةـ وـطـوـالـ ذـلـكـ الـوقـتـ؟ـ

كيف سترى عندما يكون لديك ما يكفي من المال؟
الرجاء وصف نظرتك للمال في حياتك في المساحة المخصصة أدناه:

٦. خداع الذات وصلات أساسية للمقامرة

إن أذهاننا مهيأة للبحث عن أمانة وللقيام بتكهنات بناء على ما قد سبق حدوثه.

إن هذا لا ينطبق ولا يصلح للمقامرة. من الصعب عدم التصديق بأن ماكينة المقامرة "قد حان وقتها" (أو جاء الدور الذي ستحقق فيه المكاسب الكبيرة). بالرغم من أن كل لعبة هي حدث مستقل بذاته، إن ماكينات المقامرة "السلوتس ماشين" والنرد وأوراق اللعب لا تمتلك ذاكرة. عند رمي أي عملة نقدية (ملك وكتاب أو طرة ونقش) إذا ما حصلت على وجه العملة الرئيسي (ملك) ثمانين مرات متتالية. فإن المرة التاسعة لا ترجح حصولك على الوجه الآخر للعملة (كتابة). مع ذلك، فإنه من الصعب قبول أن الإحتمالات لازالت فقط 50-50.

بالإضافة لذلك، فإنه كثيراً ما يتم تقدير الدور الذي تلعبه المهارة في المقامرة بشكل أكبر من حجمها الحقيقي. بينما يؤمن الناس أن الخط هو شرء يمكنهم التأثير عليه أو تغييره، إن العديد من المقامرين يؤمنون بشدة في الخرافات. فمثلاً يعتقد البعض أنهم بإمكانهم التحكم في النرد، بينما يرفض البعض الآخر المقامرة في اليوم الثالث عشر من الشهر.

ما هي الخرافات التي تؤمن بها؟ الرجاء كتابتها أدناه ومحاولة توفير الدليل بأنه يمكنها التأثير في النتيجة:

الدليل	الخرافات التي تؤمن بها عن المقامرة

الفصل الرابع

تنمية عادات جديدة

١. جنب التهرب

كثيراً ما يتم اللجوء للمقاضمة لتجنب أو للهروب من المشاعر المؤلمة (المزي، الذنب، العجز الإكتئاب) أو من مشكلة ما في الحياة تبدو بلا حل.

عندما كنت تقامر، هل كنت تشعر بأنك تهرب من الضغوط في حياتك؟ هل كنت تشعر بأهمية أو بقيمة عدم اضطرارك للتفكير في أي شيء، والإحساس بأنه ليس هناك وجود لأي شيء آخر عدا المقاضمة؟

المقاضمة، بالطبع، تخلق مشكلات أخرى (مالية، عاطفية، في العمل والعائلة). ولكن هذه المشكلات تؤدي إلى صرف انتباه الأشخاص أكثر عن مشاكلهم الأصلية.

ما الذي كنت تتجنبيه من خلال المقاضمة، وإلى أي مدى كان ذلك نافعاً لك؟

ما كنت أتجنبه	نتيجة التجنب

إن التهرب، كطريقة للتكييف مع المشاكل، يكون أو يشكل عادة.

ينمي الأشخاص ذخيرة من الطرق المختلفة التي يتجنبون بها التعامل مع المواقف الصعبة أو المزعجة.

تعاطي المخدرات		شرب الخمر	
مشاهدة التلفاز		الأكل بشراهة	
القيام بتصرفات جنسية سيئة		تصفح الإنترنت	
الكذب على الناس		المماطلة	
قراءة كتاب أو مجلة أو صحيفة		لعب ألعاب الفيديو	
قضاء مزيد من الوقت في العمل		التحدث مع شخص أثق فيه	
مارسة الرياضة		الذهاب لمجموعة مساندة	
الكتابة في دفتر يوميات أو مذكرات		الذهاب للكنيسة	
التأمل		تنظيف بيتي	
أخرى		أخرى	

2. تطوير طرق للتكييف

إذا كنت تقوم بإستخدام المقامرة لتجنب أو الهروب من مشكلة رئيسية كامنة. وإذا كنت قد توقفت (أو إكتسبت سيطرة على) مقامرك، فإنه لديك الآن اختيار، يمكنك العثور على طرق أخرى لتجنب أو الهروب من المشاكل. أو يمكنك مواجهتها. وإيجاد طرق صحية للتعامل معها.

أيا من الإستراتيجيات الآتية قد يكون مفيدة لك؟
ضع علامة أمام الآخانة التي تحد درجة إستفادتك من كل من هذه الإستراتيجيات:

مفيدة جداً	مفيدة بعض الشيء	غير مفيدة على الإطلاق	
			التحدث مع صديق أو أحد أفراد العائلة أو معالج
			الكتابة أو الإحتفاظ بهذكريات أو يوميات
			تعلم الإستخدام، من خلال التأمل، أو اليوغا، أو تمارين التنفس
			الممارسة المنتظمة للرياضة
			حضور إجتماعات المقامرين المجهولين
			التخطيط لأنشطة، ووضع أهداف
			تعلم كيفية التعامل مع الغضب
			تناول الأدوية
			الحصول على مزيد من الوقت لنفسى

تذكرة إن تنمية مهارات التكيف الجديدة هي عملية ليس من الضروري أن تتحقق بشكل كامل في الحال. كما أن معظم المشاكل ليس من اللازم أن يتم حلها في الحال. في المراحل المبكرة للتعافي، يضع العديد من الأشخاص توقعات غير واقعية لأنفسهم.

3. تنمية أنشطة جديدة



العديد من المقامرين لديهم مشكلة مع الشعور بالملل. بصفة خاصة عندما يكونوا قد توقفوا منذ وقت قريب عن المقامرة أو قاموا بالإقلال منها.

بعض هؤلاء الأشخاص قد يكونوا قد يستخدمو المقامرة لإعطاء معنى لحياتهم. فما أن يصبحوا أقل انشغالاً بالمقامرة، فإنهم يجدون أنه قد أصبح لديهم كم كبير من الوقت الحر، قد يشعرون بأنه لا يتم خفيز أو تشتيط أذهانهم بالقدر الكافي.

قد يعني الشعور بالملل أيضاً أن هؤلاء المقامرين لا يشعرون بالراحة عندما يكونون في صحبة أنفسهم (وبصفة خاصة بصحبة مشاعرهم).

لهذه الأساليب، فإنه من المهم تنمية إهتمامات وأنشطة جديدة. خلق معنى وهدف ذاتي، إن هذا في حد ذاته أمر مثيراً لكن الطريق نحو ذلك قد يكون غير مألوف وغير مريح.

ضع قائمة للأنشطة أو الهوايات غير المرتبطة بالمقامرة التي تستمتع بها والتي يمكنها ملء وقتك. قد تكون هذه هوايات سبق لك الاستمتاع بها، ولكنك تنازلت عنها، أو أنشطة جديدة كنت دائماً تريدها أو حفظتها.

أنشطة قديمة:

.4

.1

.5

.2

.6

.3

.4	.
.5	.
.6	.

إذا كنت تعامل مع التعافي بجدية، فإنك سترتبط بالناس بشكل مختلف، وستخوض تجربة جديدة، وستتعلم أشياء جديدة في كل يوم.

مارس الحياة في الوقت الحاضر، بدلاً من الإستغرار في التفكير في الماضي أو توقع المستقبل. يوصي المقامرون الجهولون بأن خيا يوماً بيوم، الأمر ليس بالسهولة التي يبدو بها. قد ترغب في محاولة القيام بذلك على مدار فترة زمنية أصغر بعض الشيء، مثل الحياة ساعة بساعة.

4. الغفران لنفسك

إن مشاعر الخزي والذنب هي جزء شديد الأهمية من مشكلة المقامرة وقد تستمر لفترة طويلة بعد توقفك عن المقامرة. قد يلعب المقامرون الجهولون والمعالج الشخصي دوراً مفيداً في مساعدة المقامرين على تحسين علاقتهم بأفراد العائلة وبالأخرين الذين وقع عليهم ضرر من جراء سلوك المقامرين.

أمر آخر، على نفس المستوى من الأهمية وإن كان كثيراً ما يتم إهماله، هو احتياجك لأن تغفر لنفسك. وبالرغم من أن هذا يتضمن سلسلة من الخطوات، إلا أن هذه العملية يمكنها أن تبدأ الآن.

• الخطوة الأولى في غفرانك لنفسك هي أن تضع مقامرك والسلوكيات الأخرى المضرة في الماضي وأن تتمكن من أن تقول، "لقد كنت أفعل كذا وكذا، ولكنني لم أعد أفعل هذا."

• الخطوة الثانية هي أن تحاول فهم أو إيجاد تفسير للسلوك غير المنطقي والمضر والمحطم للذات الذي كنت تقوم به في الماضي. "لقد كان هذا مضرًا، لقد كان هذا غبيًا، ولكنني بدأت أفهم لماذا كنت أظن أنني بحاجة إلى عمل ذلك."

يرجى أنه، من خلال قراءة هذا الدليل واستكمال التمارين والتفكير في إيجابياتك، فإنك قد بدأت عملية غفران وقبول الذات.

الفصل الخامس

مراجعة التقدم الذي حققته

١. هدفك وخططك

في الفصل الثالث، قمت بوضع هدف لنفسك – إما السيطرة على مقامرك من خلال الخد من أو الإمتناع عن الألعاب معينة، أو من خلال التوقف عن المقامرة نهائياً.

ما هو هدفك الآن؟

قم بمراجعة الفصول الأربع السابقة. ما الذي يبدو مختلفاً بالنسبة لك؟ كيف تلخص ما قد تعلمنه؟

هل لديك خطة لتغيير مقامرك؟ ما هي؟

بشكل عام، فإن معظم الأشخاص يجدون أنه من المفيد إخبار الآخرين بخططهم. ما هو نوع المساعدة التي ستحتاج إليها؟ كيف ستحصل عليها؟

بالإضافة إلى السيطرة على مقامرك. ما هي الأشياء الأخرى في حياتك التي تحتاج إلى بذل مجدهد بها؟

ما هي المشاكل الخاطئة التي تتوقعها؟ هل ستحتاج إلى إجراء تغييرات في أسلوب حياتك من أجل جنب المواقف التي كانت هناءً محرضات على المقامرة؟

فمثلاً هل سيساند أصدقاؤك قرارك بعدم المقامرة؟ أو، إذا كنت تمارس المراهنات الرياضية، فهل ستستمر في مشاهدة الأحداث الرياضية، أو قراءة صفحات الرياضة، أو الاستماع للأحاديث الرياضية؟

2. التعامل مع الزلات والإنكاسات

يجب أن تتوقع أن تعود المشاكل مرة ثانية من وقت لآخر. إذا حدث أن زلت وقامرت مرة أخرى، تذكر أنك لم تفشل وذكر نفسك بإنجازاتك الماضية.

• يمكنك التنبؤ في كثير من الأحيان حتى ستتعود مشكلة المقامرة الظهور، أنت أكثر عرضة لفقدان السيطرة عندما جتنز بأوقات سيئة في جوانب أخرى من حياتك.

• يمكنك التعلم من زلاتك ومن الإنكاسات من خلال التعرف على المخضرات وحالات الخطأ.

• ألق نظرة على ما حدث لترى إذا ما كان يمكنك إكتشاف طرق لايقاف المخضرات ولتجنب حالات الخطأ في المرة القادمة.

• أعد قراءة هذا الدليل وأكتب أفكارك الإضافية.

تعلم من أخطائك. حدد ما الذي يصلاح لك. ثم قم بعصف ذهني للوصول إلى مزيد من الأفكار عما قد يصلاح لك في المستقبل.

كيف يمكن تجنب حدوث ذلك مرة أخرى	وصف للإنتكاسة والعودة للمغامرة:
(أمثلة) <ul style="list-style-type: none">• إحضر مبلغ من المال يكفي فقط للغذاء• إذهب بصحبة صديق في السيارة	(أمثلة) ذهبت مع زميلي في العمل لتناول الطعام ومررت بالسيارة أمام نادي أوراق اللعب.

تذكر، إن التغيير يحتاج إلى وقت، لقد إتخذت خطوة هامة نحو استعادة السيطرة على حياتك من خلال إكمالك لهذا الدليل!

إحرص على أن تعطي لنفسك الفضل عن كل إنجاز حققته على مدى الطريق!

تعلم من أخطائك.

إشعر بالرضا عن بخارك.

إن أهم يوم هو اليوم الحاضر.



ملحق

مصادر
شکر

١. نسخ فارغة ليوميات المقامرة

			أين / الموقف
			الأفكار والمشاعر قبل المقامرة
			الأفكار والمشاعر أثناء المقامرة
			مقدار المال الذي تم ربحه وخسارته
			الأفكار والمشاعر بعد المقامرة

مصادر إضافية

إذا كنت تشعر أنك بحاجة لمزيد من المساعدة أو المساندة، أو إذا كنت قد جربت الأساليب المذكورة في هذا الكتيب ولم تنجح، هناك مصادر أخرى متوفرة، العديد من هذه المصادر ستكون متاحة في منطقتك.

١. المقامرون الجهولون (Gamblers Anonymous)

www.gamblersanonymous.org ●

٢. المساعدة الخاصة مشكلة المقامرة

المجلس القومي لمشكلة المقامرة (National Council on Problem Gambling, NCPG) ●
<http://www.ncpgambling.org/>

مجلس كاليفورنيا لمشكلة المقامرة (California Council on Problem Gambling) ●
<http://www.calproblemgambling.org>

مكتب مشكلة المقامرة (Office of Problem Gambling, OPG) ●
<http://www.problemgambling.ca.gov/>

برنامج دراسات المقامرة بجامعة UCLA (UCLA Gambling Studies Program) ●
<http://www.uclagamblingprogram.org/>

إتحاد عموم المجتمعات الآسيوية (Union Pan Asian Communities, UPAC) ●
<http://upacsd.com/>

٣. مصادر كتب ومصادر

Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A ●
Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.

Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive ●
Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.

Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. ●
Hazelden Foundation, Center City, 2005.

Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. ●
American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

شكر

إن هذا الكتاب قد تم صياغته خصيصاً للاستخدام كجزء من دراسة قام بتمويلها مكتب مشكلة المقامرة والمقامرة المرضية، بقسم برامج الكحول والمخدرات بكاليفورنيا.

نود أيضاً أن نشكر **Adrienne Marco**, **Nancy Petry, Ph.D.** و **David Hodgins, Ph.D.** برنامج دراسات المقامرة بجامعة UCLA و مجلس كاليفورنيا لمشكلة المقامرة من أجل المساعدة والمشورة التي قدموها فيما يخص محتوى وتصميم وتنسيق هذا الكتاب.

تم إقتباس بعض المواد بإذن من المصادر الآتية:

D. Hodgins and K. Makarchuk, *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual*, University of Calgary, June 2003.

تم اقتباس تدريب South Oaks Gambling Screen من:

Henry Lesieur and Sheila Blume, *South Oaks Gambling Screen*, South Oaks Foundation, 1992.

مكتب كاليفورنيا لمشكلة المقامرة والمقامرة المرضية:

مدير **Steven Hedrick**
 محلل برامج بالحكومة **Sheryl Griego**
 محلل خدمات العاملين **Edna Ching**
 مساعد **Amy Tydeman**
 مصمم جرافيك **Kevin Juan**

لمزيد من المعلومات، الرجاء الإتصال:

Timothy Fong, M.D.

UCLA Gambling Studies Program
760 Westwood Ave
Los Angeles, CA 90024
الهاتف: 310.825.4845
فاكس: 310.825.0301
بريد الكتروني: uclagamblingprogram@ucla.edu

